

Примерное меню дополнительных завтраков для начальной школы на ОКТЯБРЬ

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник (02.10)						
1	Лапшевник с творогом, со сметаной	1/120/5	13,87	10,72	25,23	253,21
Итого			13,87	10,72	25,23	253,21
2 день Вторник (03.10)						
1	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/30	10,58	18,51	40,75	376,4
Итого			10,58	18,51	40,75	376,4
3 день Среда (04.10)						
1	Тефтели	1/50	5,23	8,66	6,6	125,65
2	Икра кабачковая	1/20	6,0	2,7	0	28,8
Итого			11,23	11,36	6,6	154,45
4 день Четверг (05.10)						
1	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/30	10,58	18,51	40,75	376,4
Итого			10,58	18,51	40,75	376,4
5 день Пятница (06.10)						
1	Шницель рыбный натуральный	1/40	3,6	2,73	3,13	76,95
Итого			3,6	2,73	3,13	76,95
6 день Понедельник (09.10)						
1	Вареники ленивые отварные	1/60	8,22	7,28	8,5	132,9
Итого			8,22	7,28	8,5	132,9
7 день Вторник (10.10)						
1	Тефтели	1/50	5,23	8,66	6,6	125,65
2	Икра кабачковая	1/20	6,0	2,7	0	28,8
Итого			11,23	11,36	6,6	154,45
8 день Среда (11.10)						
1	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/30	10,58	18,51	40,75	376,4
Итого			10,58	18,51	40,75	376,4
9 день Четверг (12.10)						
1	Каша рисовая с изюмом	1/150/5	3,3	16,56	41,82	137,5
Итого			3,3	16,56	41,82	137,5
10 день Пятница (13.10)						
1	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/60/30	11,2	9,76	8,07	165,6
Итого			11,2	9,76	8,07	165,6
11 день Понедельник (16.10)						
1	Лапшевник с творогом, со сметаной	1/120/5	13,87	10,72	25,23	253,21
Итого			13,87	10,72	25,23	253,21
12 день Вторник (17.10)						
1	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/30	10,58	18,51	40,75	376,4
Итого			10,58	18,51	40,75	376,4
13 день Среда (18.10)						
1	Тефтели	1/50	5,23	8,66	6,6	125,65
2	Икра кабачковая	1/20	6,0	2,7	0	28,8
Итого			11,23	11,36	6,6	154,45
14 день Четверг (19.10)						
1	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/30	10,58	18,51	40,75	376,4
Итого			10,58	18,51	40,75	376,4
15 день Пятница (20.10)						
1	Шницель рыбный натуральный	1/40	3,6	2,73	3,13	76,95
Итого			3,6	2,73	3,13	76,95
16 день Понедельник (23.10)						
1	Вареники ленивые отварные	1/60	8,22	7,28	8,5	132,9

Итого			8,22	7,28	8,5	132,9
17 день		Вторник	(24.10)			
1	Тефтели	1/50	5,23	8,66	6,6	125,65
2	Икра кабачковая	1/20	6,0	2,7	0	28,8
Итого			11,23	11,36	6,6	154,45
18 день		Среда	(25.10)			
1	Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/30	10,58	18,51	40,75	376,4
Итого			10,58	18,51	40,75	376,4
19 день		Четверг	(26.10)			
1	Каша рисовая с изюмом	1/150/5	3,3	16,56	41,82	137,5
Итого			3,3	16,56	41,82	137,5
20 день		Пятница	(27.10)			
1	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/60/30	11,2	9,76	8,07	165,6
Итого			11,2	9,76	8,07	165,6